

市中小学学生卫生保健所发布

开学健康科普指南来了

寒假顺利落幕,新学期正式开启。3月3日,太原市中小学学生卫生保健所结合全年校园健康守护工作,发布了开学健康科普指南,明确开学季核心健康风险及科学预防举措,为全市中小学生学习健康保驾护航。

警惕五类健康风险

开学季高发五类健康风险,包括呼吸道感染高发风险,胃肠道感染风险,作息紊乱引发的身心不适,用眼过度与视力下降风险,运动损伤与意外伤害风险。

因此,开学阶段,需师生、

家长协同发力,筑牢传染病防治的防线,减少交叉感染。做好健康监测,开学前后,家长、学生需密切关注学生体温及身体状况,若出现发热、咳嗽、呕吐、腹泻、皮疹等不适症状,需立即让学生居家休息,坚决不带病上学;强化手部卫生;保持环境通风;规范佩戴口罩;按时完成疫苗接种,构建自身免疫屏障。

调整饮食作息

开学后,家长需配合学校,重点帮助学生调整饮食作息,助力学生快速适应新学期校园节奏。

家长需引导学生快速调整生物钟。规范饮食结构,引导学生回归三餐规律饮食,多摄入蔬菜、水果、优质蛋白,减少外卖、生冷食物、不洁零食的摄入。做好肠道保护,不喝生水,不吃过期、变质食物。

守护视力健康

结合开学后学生的学习场景,师生及家长可共同落实科学护眼措施。

坚持“20-20-20”原则,学生每近距离用眼20分钟,需远眺20英尺(约6米)以外的物体20秒,有效缓解眼疲劳。保持正确读写姿势,学生读写时

需严格做到“一尺、一拳、一寸”,即眼睛离书本一尺、胸口离桌沿一拳、手指离笔尖一寸,避免弯腰驼背、近距离读写。控制电子产品使用,增加户外活动时间。

防范意外伤害

开学后,学校、学生及家长需引导学生科学运动,有效规避意外伤害风险。

学生参加体育课、课间活动前,需充分做好热身运动,循序渐进恢复运动。开学初期,学生运动需量力而行,不盲目开展剧烈运动,先从慢跑、拉伸、广播操等温和

运动开始。学生在实验课、体育课上,需严格听从老师指导,规范操作实验器材、运动器械。

调节心理状态

开学阶段,学校、家长需重点关注学生心理状态,帮助学生调节心态,平稳适应新学期校园生活。

家长多与学生沟通交流,给予鼓励与支持,帮助学生建立新学期学习信心,引导学生制定简单可行的新学期学习生活计划,明确学习目标,循序渐进投入学习。

记者 张晓丽

“耳机党”注意

这些习惯损伤听力

有人为了隔离干扰,会在学习、工作时戴耳机;有人为了放松心情,会在通勤路上戴耳机;还有人为了助眠,会整宿戴着耳机入睡。殊不知,一些习惯会在不经意间损害听力。3月3日是全国爱耳日,多个社区举办“爱耳科普课”,不约而同地提及了正确使用耳机。在耳机的型号选择、佩戴时长、音量高低等方面,“耳机党”应该多留意。

音量调太高

26岁的刘敏敏,平时出勤靠公交车,路上总是戴着耳机,一边听音乐一边欣赏沿途风景。车厢里人多,她会把音量调高,完全沉浸在自己的世界里。最近,她偶尔会出现“嗡嗡”的耳鸣症状,到医院检查得知,这与戴耳机时音量过高有关。

当天,玉园南社区的科普课上,社区卫生服务站的医生讲到了这种情况。音量过高,可能会导致耳蜗毛细胞损伤,从而导致出现噪声性耳聋或耳鸣。

尤其身处公交车、商场等嘈杂环境中,为了获得清晰、良好的声音效果,往往会不自觉地调高耳机的音量,更容易让耳朵受到伤害。

佩戴时间久

“我入睡不好,躺下就会戴耳机,经常忘了摘,戴一宿。”33岁的周女士表示,有时起床后感觉耳道肿胀,好半天才能缓解。

医生提醒,每个人的耳内毛细胞数量是有限的,并且十分脆弱,属于“非再生的稀缺资源”,长时间佩戴耳机,可能对耳内毛细胞造成不可逆的伤害。

另外,尽量不要戴着耳机睡觉。睡觉过程中,姿势难以掌控,在造成噪声伤害的同时也容易压迫耳机,给脆弱的耳朵带来物理伤害。

种类型号多

42岁的刘韬是一名自媒体游戏博主,耳机成了工作中不可或缺的设备。他表示,市场上的耳机种类太多,很多人并不清楚该选哪一种,只能从品牌、价格、外观等方面去考虑。其实,不同种类的耳机,适用的场景不一样。选错了,佩戴会感觉不舒服。

专业人士介绍,市场上的耳机主要分为外耳式、入耳式、耳罩式、骨传导式几种。其中,耳罩式耳机可以罩住耳廓,阻止外面噪声的进入。这种耳机发出的声音离鼓膜更远,对于耳蜗的损伤更小。不过,缺点是体积较大,携带不太方便。

入耳式的耳机类似于耳塞,会造成耳道的空间密闭,容易引起外耳道发炎、耳道痒等问题。而且,耳机发声距离鼓膜近,对耳蜗的刺激较大。

骨传导耳机受到户外锻炼和健身人士喜爱。其原理是声音不经过外耳道,而是声波直接由颅骨传导至耳蜗。

学会正确用

“不论哪一种耳机,佩戴时间都不应该过长。”当天,在和泽苑社区举办的科普课上,医生提醒使用耳机应该遵循以下原则:耳机音量不超过设备最大音量的60%,单次使用不超过60分钟。如果必须长时间佩戴,尽量左、右耳交替,使听力疲劳得以充分恢复。

医生表示,目前不少手机都带有这个功能:连接耳机后,一直往高调音量,手机会弹出“音量过高可能损伤听力”的提醒,大家千万别不当回事。

另外,嘈杂环境尽量不用,或者佩戴具备降噪功能的耳机。音量越大,时间就应越短,避免“损耳于无形”。如果出现耳道红肿、流脓以及耳鸣等症状,应尽快到医院就诊。

记者 李涛

护耳“小动作” 抽空练一练

本报讯(记者 刘涛)耳朵嗡嗡响?听力在下降?别急着找药吃,忽略了自己身上自带的“养生按钮”。3月3日是第27个全国爱耳日,市中医医院、市妇幼保健院举行了健康科普宣传活动,活动中专家建议,中医认为“肾开窍于耳”,日常多做几个简单“小动作”,不仅能护耳,还能强身健体。

“全民科学爱耳,共护听力健康”是今年的主题。中医认为,耳朵可不只是个听话筒,更是全身健康的“显示器”。耳朵红润有光泽,往往意味着肾气充足;耳朵干枯黯淡,则可能是肾精不足的信号。专家指出,与其等问题出现后再去治疗,不如在日常通过简单的耳部穴位按摩,把护耳融入生活点滴。

鸣天鼓,给耳朵做“瑜伽”。这是中医经典的自我按摩法,能有效预防耳鸣、听力下降。做法是:用手掌心(即劳宫穴)盖住耳朵眼,指尖朝后放在后

脑勺,用食指压住中指,然后用力滑下,弹击脑户穴(后脑骨),此时耳内会听到“咚”的声响,如击鼓声。每次连续弹击20下至30下,可调补肾元、延缓听力衰退,尤其适合中老年人预防老年性耳聋。

摩耳轮,全身气血的“总动员”。别小看揉耳朵这个动作,耳廓上布满了对应全身脏腑的反射区。做法是:用食指和拇指捏住耳廓,从耳尖开始,自上而下揉搓至耳垂,直到耳朵微微发热,每次揉搓2分钟至3分钟。别小看这简单的揉搓,它能疏通全身经络,特别适合经常感到疲劳、肩颈酸痛的人群。

除了动手,还可饮食调护。专家建议,日常饮食中可适当多吃黑色的食物,如黑芝麻、黑豆、黑米、桑葚等,中医讲“黑色入肾”,这些食物能填精补髓,从根源上滋养耳朵。同时,应避免过度食用辛辣油腻食物,以免内生湿热,引发中耳炎等疾患。

年货易串味 冰箱清一清

本报讯(记者 李涛)老人每次开冰箱取蔬菜,总能闻到一股肉腥味,以为冰箱出了故障。3月3日,网格员找来维修人员,入户检查发现设备没问题,只是长期未清理导致冷藏、冷冻食品串味。社区提醒:冰箱不是“保险箱”,应养成定期清理的好习惯。

73岁的周大爷住在和平苑小区,春节期间子女们从外地回来,家里准备了不少食物。孩子们走后,冰箱里仍是满满当当。最近,老人开冰箱总能闻到异味,不仅是存放肉类的冷冻区,就连放置水果、蔬菜的冷藏区也有同样的气味。他求助和平苑社区网格员刘晓莉,让帮忙联系维修人员过来看一看。

网格员前往附近的家电维修

点,找来了专业师傅。经过检查,冰箱本身没问题,但使用方法有误区,储存过于杂乱,很容易导致生熟食品串味。维修师傅告诉老人,可按照“生熟分开、上熟下生、菜不密封、剩菜密封”的原则去储食,另外要定期清理。

这台冰箱买回来5年了,从未清理过。维修师傅介绍,清理冰箱前先切断电源,将食物拿出来,然后将隔板、抽屉、果蔬盒等取出,用洗洁精和白醋清洗干净、晾干。其中,冰箱门的密封条、冷藏室排水孔是容易被忽视的卫生死角,容易储存污垢和细菌,最好反复仔细清洁。

随后,网格员整理了维修师傅的建议,发在业主群里,教给居民如何科学储食,吃得更健康。